

ALERGIAS

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
Revised 01/06

Estornudos, rasquera en los ojos, nariz con gotera o tapada, rasquera en la piel, respiración difícil ... quizás sean las alergias. Una reacción alérgica comienza cuando un alérgico se mete en el cuerpo y lo irrita. Los irritantes comunes que causan malestares en el cuerpo pueden ser alimentos, plantas, insectos, u objetos manufacturados como plásticos y medicamentos. Estos irritantes se introducen en nuestro cuerpo cuando respiramos, comemos, o tenemos contacto directo con ellos.

TIPOS DE ALERGIAS

Medicamentos: Cuando los proveedores de atención médica (doctores o médicos) preguntan sobre alergias, ellos quieren saber de sus alergias específicas a medicinas. Los síntomas que se asocian con alergias a medicinas son la dificultad respiratoria y los sarpullidos. Los dolores de estomago o de cabeza NO son reacciones alérgicas a medicamentos. Esta diferencia es importante.

Una legítima alergia significa que el medicamento no se puede tomar aun cuando sea el mejor tratamiento para el problema. Alguna alergia a medicina puede ser a causa de la misma droga o debido a la elaboración de tal medicina, por ejemplo el uso de diversos productos derivados de animales o colorantes alimenticios. **Es importante saber de sus alergias a medicamentos ya que éstas pueden ser muy graves incluso causas de muerte.**

Comida: Muchas veces, con las alergias a comidas, la lengua y boca se hinchan, salen ronchas o brotes en la piel, o se dan dificultades respiratorias. Para impedir una alergia de comida, hay que evitar el consumo del producto alimenticio específico. Las reacciones alérgicas a comidas requieren atención médica cuanto antes.

Alergias generales: Estas incluyen alergias a plantas, animales, insectos, polvo, etc. Con frecuencia pueden causar estornudos, ojos llorosos y con rasquera, nariz tapada o con gotera. Estas señales pueden ser atendidos con medicamentos comprados en la tienda para reclusos. Para que el ataque sea fuerte, normalmente hacen falta dos contactos entre su cuerpo y el alérgico. Al primer contacto el cuerpo identifica el alérgico. Entonces produce una defensa general para ese alérgico. Para el segundo contacto, su cuerpo ya está a la expectativa de ese alérgico particular. El segundo contacto facilita una reacción defensiva más rápida y enérgica.

LA REACCION DE SU CUERPO

El cuerpo se protege mediante lo que se llama el inmunosistema. El inmunosistema es un grupo de partes del cuerpo que trabajan juntos para mantener la salud del cuerpo. Su misión es saber lo que pertenece en el cuerpo y lo que no pertenece. El cuerpo busca entonces otra forma de deshacerse de lo que le molesta, aunque tal vez no sea siempre efectiva:

- Con el estornudo el cuerpo intenta expeler gran volumen de aire del cuerpo para sacar el alérgico.
- Los ojos llorosos o con rasquera es una condición que induce a los ojos a lagrimear en un esfuerzo de sacar el alérgico mediante irrigación.
- Por medio de la gotera nasal o nariz tapada, el cuerpo pelea para despejar la nariz.
- Con los brotes o sarpullidos el cuerpo hace nuevos intentos de deshacerse del alérgico.

POSIBLES TRATAMIENTOS PARA ALIVIARSE

El mejor tratamiento es evitar del todo el alérgico. Si esto no es posible, se le ofrecen otras opciones para buscar el alivio, limpiando el cuerpo del alérgico:

- Tomar mucha agua.
- Banarse en la regadera, seguir un buen régimen higiénico.
- Lavarse o enjuagarse los ojos con agua.

También se puede tomar medicamentos para aliviar el sistema corporal durante los ataques alérgicos. Algunos de los de medicamentos mencionados en esta sección se pueden comprar en la tienda del reclusorio. (**NO** se necesita ninguna receta médica del proveedor de atención médica para estos medicamentos.)

- Los antihistamínicos son un grupo de medicamentos usados para prevenir los estornudos y la nariz tapada o gotosa. Tienen el efecto de "resacar" el cuerpo. Esto significa que es importante tomar mucha agua al tomar estos medicamentos. Pueden causar el sueño.
- Los descongestionantes son un grupo de medicamentos que facilitan la respiración. Ayudan con la nariz tapada. también conviene tomar mucha agua al tomar estos medicamentos.
- El spray nasal de "agua salada" (salina) es útil para la nariz tapada. también ayuda con la nariz reseca. Las membranas nasales resacas se pueden partir y sangrar.
- Las cremas o ungüentos pueden ayudar para proporcionar alivio a los sarpullidos enrojecidos y con rasquera.

El ejercicio de control sobre sus alergias es una forma buenisima de mejorar su nivel de confort en su vida diaria. **Recuerde que el control de sus alergias está en sus manos.**

"Este documento es una traducción del texto del original escrito en inglés. Esta traducción no es una traducción oficial y no está comprometiendo en este estado o una subdivisión política de este estado."